

「いびきがうるさい」と言われたり  
昼間に眠くなることはありませんか？  
もしかしたら治療できる  
病気かもしれません…!

2026年度



第3回

# つなん健康くらぶ

## その眠気、見過ごしていませんか？

### ～睡眠時無呼吸症候群を知ろう～

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、眠りの質だけでなく  
高血圧や心臓病、脳卒中にも関わる病気です。正しい知識を学びながら  
自分らしく元気に過ごすための睡眠について一緒に考えてみましょう

講師

**千手 孝太郎** 津南病院 総合診療科  
兵庫県出身、昨年度より津南病院にて勤務

日時

**6月20日(土)**  
10:00~11:00

参加費 **無料**

どなたでもご自由にご参加ください

場所

津南町公民館(文化センター)1階研修室  
中魚沼郡津南町大字下船渡丁 2806-3

問合せ先

津南病院 経営推進室  
つなん健康くらぶ宛

☎ 025-765-3161